

## FrISChe Wildkräuter und Wildgemüse in der Ernährung

Unter Wildkräuter und Wildgemüse werden Pflanzen verstanden, die nicht gezielt angebaut oder gepflanzt werden (können) und häufig sogar auch unerwünscht im Garten- und Feldanbau sind. Der Übergang bei der Verwendung von Wildgemüse oder Heilpflanze ist fließend, oft werden beide Aspekte miteinander verbunden, etwa bei der Zubereitung von Tee, Auszügen, bei Kräuterlikören, Essigessenzen oder Würzmischungen. Wildpflanzen können nicht gekauft sondern nur selbst gesammelt werden. Das macht ihre Verwendung sehr speziell – man isst, was man selbst gesucht hat!

Beim Sammeln von Wildpflanzen gelten einige Regeln, die es zu beachten gilt: Nur bekannte, ungeschützte Pflanzen sammeln und an sauberen Orten, an denen auch Sammeln erlaubt ist. Nur so viel sammeln, wie benötigt wird und die Pflanzen sofort gut waschen und verarbeiten.



Christine Brombach,  
Fachstellenleiterin Ernährung  
an der ZHAW in Wädenswil

### Löwenzahn (*Taraxacum*)

Löwenzahn ist vielen Gärtnern ein Graus, die Vermehrung ist rasant und wer nicht frühzeitig zur Hacke greift, wird die Pflanze kaum mehr los. Sie hat es wahrlich in sich: es ist eine altbekannte Heilpflanze, Blüten werden in Honig eingelegt und bei Halsschmerzen und Husten eingesetzt, ebenso werden Wurzeln getrocknet und als Tee verwendet. Blütenknospen schmecken in Butter sautiert köstlich! Die jungen Blätter können roh als Salat genossen werden, je jünger, desto zarter schmecken sie. Blüht die Pflanze, dann werden sie sehr bitter. Löwenzahnblätter können unter jeden Salat beigelegt werden, am besten werden sie nach dem Waschen kleingeschnitten. Da Löwenzahnblätter über viele Bitterstoffe verfügen, sind sie verdauungsfördernd und auch harntreibend.

### Löwenzahngemüse mit Reis

(4 Personen)



gekochter Reis für 4 Personen (warmhalten)  
50g Pinienkerne  
2 kleingehackte Zwiebeln  
500g Brokkoli, kleingeschnitten  
Ca. 8 Handvoll gewaschene, gehackte junge Löwenzahnblätter  
1 Handvoll Löwenzahnblütenknospen  
1 EL Kokosöl, 1 TL Butter, Salz, ggf. etwas Sahne, Pfeffer

### Zubereitung:

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett schwach rösten, dann herausnehmen. Blütenknospen in Butter mild sautieren und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln in Kokosöl anbraten, Brokkoli und Löwenzahnblätter dazugeben, abschmecken und alle Zutaten bis auf den Reis in die Pfanne geben. Bei Bedarf mit Sahne verfeinern. Mit Reis servieren.